



Изменения форм питания, постоянные перекусы становятся причиной однообразного, разбалансированного рациона, приводят к дефициту основных питательных веществ.

Одним из направлений профилактики заболеваний, связанных с дефицитом макро- и микронутриентов, является обогащение продуктов питания массового потребления. Приоритетным направлением в данной деятельности является обогащение хлеба и хлебобулочных изделий, молока и молочных продуктов, соли, продуктов детского питания как продуктов повседневного спроса и являющихся в этом отношении оптимальным средством для достижения целей профилактики.

Содержание витаминов и минеральных веществ в обогащенных продуктах строго регламентируется. Маркируется на индивидуальной упаковке и контролируется производителем и органами государственного надзора.

Продукты, содержащие витаминно-минеральные комплексы, полезны и должны использоваться в питании во всех возрастных группах и прежде всего, необходимы детям, школьникам, студентам, людям, с повышенной физической или нервно-эмоциональной нагрузкой!

Использование обогащенных продуктов позволит восполнить недостаток витаминов и микроэлементов до необходимой нормы при этом не увеличивая калорийность блюд!

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

оказывает услуги для юридических и физических лиц:

· Санитарно-эпидемиологическая экспертиза

· Все виды лабораторных исследований

· Производственный контроль

· Дератизация, дезинсекция, дезинфекция

56-79-90 доб. 3020, 3021, 3022

· Лабораторное исследование клещей

56-79-90 доб. 3933; 20-73-05

· Акарицидные обработки открытых территорий

56-79-90 доб. 3601, 3602, 3603; 50-56-61

· Гигиеническое обучение и аттестация работников и должностных лиц

56-79-90 доб. 3712, 3714; 50-56-61

· Консультации по вопросам защиты прав потребителей

56-79-90 доб. 3721; 68-48-94

· Экспертиза качества потребительских товаров

56-79-90 доб. 3722

625000, г.Тюмень, ул.Холодильная, 57

многоканальные телефоны:

8 (3452) 56-79-90, 56-79-91,

56-79-92 доб. 3020, 3021, 3022

e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru

www.fguz-tyumen.ru



ПАМЯТКА

«Здоровое питание»

О дефиците микрозлементов в Тюменской области

Тюменская область является территорией с природно-обусловленным дефицитом йода. Недостаточное содержание йода отмечено в воде, почве, продуктах питания, выращенных в местных условиях. Также установлено, что в питании населения Тюменской области, в т.ч. детей и подростков, имеется дефицит железа, витаминов группы В, С.

В результате у населения области формируются заболевания, связанные с недостатком микронутриентов (эндемический зоб, анемии и др.), возрастает тяжесть простудных и других инфекционных заболеваний.

Следствием йодного дефицита является так же отставание детей в физическом и психическом развитии.

Основой массовой профилактики йододефицитных состояний является использование в питании йодированной соли, о чем свидетельствует мировой и отечественный опыт.

**Суточная норма потребления
йодированной соли составляет 4-6 гр.**



Правила здорового питания

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Рекомендуется употреблять хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочно-кислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
9. Ограничить и исключить из питания детей жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
10. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченым кулинарным изделиям.

Помните: чем разнообразнее наш рацион питания, тем больше пользы он принесет для организма и здоровья в целом!